



## HIKES WITH THE EXPEDITION TEAM

WINTER 2019

Norwegians are known for their obsession of wanting to get outdoors. No matter if you work in an office or actually have your daily work outside, you crave to be more outside. It is in our blood. We would like to enkindle this by offering hikes for the outdoor inclined. The focus here is not to be lectured on a local history and other facts. This is for the hike itself, reaching a view point or a point of interest. We focus more on the silence and ambience of being outdoors - feeling, smelling and just revelling the moment.

The hikes are physically demanding, so a general good physical condition is required and the terrain will be variable, sometimes steep, slippery and uneven.

Guests who suffer from or have recently had any of the mentioned medical conditions are unfortunately not able to participate: Balance problems / Heart problems / Asthma / Back problems / Artificial hips or knees / Still in recovery from any kind of medical surgery

We recommend a certain level of equipment to bring:

Good hiking shoes, i.e. waterproof ankle high boots / A wind and rainproof jacket (preferably with a hood) / Good hiking pants, gloves and a hat / A water bottle and sunglasses

## WANDERUNGEN MIT DEM EXPEDITIONSTEAM

WINTER 2019

Die Norweger sind bekannt für Ihren Drang, Zeit im Freien zu verbringen. Unabhängig ob man im Büro oder vielleicht sogar draußen arbeitet – man will gerne mehr Zeit draußen verbringen. Es ist in unserem Blut. Wir wollen diese Leidenschaft gerne mit Ihnen teilen, indem wir allen, die ähnlich fühlen, Wanderungen anbieten. Der Fokus ist dabei nicht auf Referaten, es geht vielmehr um die Wanderung selbst, einen Aussichtspunkt oder einen Interessenspunkt. Wir konzentrieren uns mehr auf die Ruhe und das Gefühl draußen zu sein: fühlend, riechend und den Moment genießend.

Einige dieser Wanderungen sind physisch recht anstrengend und daher ist eine gute generelle Gesundheit Grundbedingung. Das Terrain ist variable, manchmal schlüpfrig, glatt und uneben.

Gäste, die folgende Gesundheitsprobleme haben – oder neulich gehabt haben – können leider nicht teilnehmen:

Probleme mit Gleichgewicht und Balance / Alle Arten von Herzproblemen / Asthma / Rückenprobleme / Künstliche Knie oder Hüften / Gäste, die kürzlich operiert wurden

Wir empfehlen/benötigen bestimmte Ausrüstung:

Gute Wanderschuhe und eine Regenjacke (mit Kapuze) / Gute Wanderhose, Handschuhe und eine Mütze / Eine Wasserflasche und Sonnenbrille





**EN DAY 2 - 2X SEE THE BEAUTIFUL CITY OF ÅLESUND FROM SUKKERTOPPEN**

**NOK 795,-**

Join the Expedition Team for a hike to the top of the mountain Sukkertoppen and get a magnificent view over Ålesund and the surrounding islands.

We begin with a short transport before we start climbing to the top. While we are enjoying the stunning scenery from the top, we will be sharing hot drinks.

**INFORMATION: Level 4, Highest point 314 m, 4 km and 2 hours**

**DE TAG 2 - 2X SEHEN SIE DIE SCHÖNE STADT ÅLESUND VOM SUKKERTOPPEN**

**NOK 795,-**

Kommen Sie mit dem Expedition Team auf eine Wanderung zum Berg Sukkertoppen. Von dort haben wir einen fantastischen Blick über Ålesund und die benachbarten Inseln. Wir starten die Wanderung mit einem kurzen Transfer, bevor wir die Spitze erklimmen.

Während wir auf der Bergspitze die Szenerie in uns genießen, warmen wir uns mit heißen Getränken auf.

**INFORMATION: Level 4, Höchster Punkt 314 m, 4 Km und 2 Stunden**



**EN 3X FOREST HIKE TO OLAVSPRANGET IN TRONDHEIM**

**NOK 795,-**

Come with us on a hike through the Bymarka near Trondheim. Explore the lush and rich vegetation and wildlife in this popular recreation area. First we take a bus ride to outside the city. We will walk mainly through forest, on small winding paths towards a viewing point. We continue to Olavspranget, overlooking the Trondheimsfjord, through boreal rainforest. This hike is moderate difficult, depending on the condition of the path (can be wet and slippery).

**INFORMATION: Level 4, starts at 140 meter and highest point 301m, 6.3 km 2.5 hours**

**DE 3X WALDWANDERUNG ZUM OLAVSPRANGET IN TRONDHEIM**

**NOK 795,-**

Kommen Sie mit uns auf eine Wanderung durch die Bymarka in der Nähe Trondheims. Entdecken Sie mit uns die üppige und vielfältige Vegetation und Wildtiere in diesem Naturreservat. Wir werden durch einen Regenwald des gemäßigten Klimas in Richtung eines Aussichtspunktes wandern. Lernen Sie die spezielle Geologie entlang des Weges kennen. Diese Wanderung ist moderat schwierig, etwas abhängig vom Zustand der Wege (es kann feucht und rutschig sein).

**INFORMATION: Level 4, Start auf 140m und höchster Punkt 301m, 6.3 Km, 2,5 Stunden**



**EN DAY 4 - 4X MOUNTAIN HIKE TO KEISERVARDEN IN BODØ**

**NOK 795,-**

Join us on this mountain hike to Keiservarden close to the city of Bodø. After a short bus ride we walk mainly on rocks and stairs made of rocks (built by Sherpas from Nepal), partly steep, but also on wet slippery paths. The more we climb the more the landscape opens – you get a stunning view over Bode, and on clear days you can even get a glimpse of the Lofoten islands. On the top there is a compass that shows you where the closest mountains are. This hike is rather difficult, because we need to have a certain speed in order to reach the top.

**INFORMATION: Level 4, Starts at 112 meter and highest point 364m, 5 km, 2.5 hours**



**DE TAG 4 – 4X BERGWANDERUNG ZUM KEISERVARDEN IN BODØ**

**NOK 795,-**

Begleiten Sie uns auf eine Bergwanderung zum Keiservarden in der Nähe von Bodø. Wir wandern vorrangig auf Felsen und Treppen die aus Steinen gebaut wurden (von Sherpas aus Nepal), teilweise steil, evtl. auch feucht und rutschig. Je weiter wir nach oben steigen umso mehr öffnet sich die Landschaft – Sie werden mit einer tollen Aussicht auf Bodø belohnt, und an klaren Tagen können wir sogar einen Blick auf die Lofoten erhaschen. Auf dem Gipfel zeigt ein Kompass die nächst gelegenen Berggipfeln an. Diese Wanderung ist eher schwierig, weil wir zügig unterwegs sein müssen, um den Gipfel zu erreichen.

**INFORMATION: Level 4, Start auf 112m und höchster Punkt 364m, 5 Km, 2,5 Stunden**



**EN DAY 5 – 5X MOUNTAIN HIKE AND CABLE CAR IN TROMSØ**

**NOK 990,-**

Tromsø, the largest town in northern Norway, is surrounded by breath-taking scenery and the best way to experience this is from above! After a short bus transfer we take the cable car up to the summit plateau where we hike for approximately two hours before taking the cable car down to where our bus is waiting for us. We are back on board 17:15.

**INFORMATION: Level 3, Flat along the summit plateau, 3.5 kilometers, 2h hiking + Cable Car**

**DE TAG 5 – 5X BERGWANDERUNG UND SEILBAHN IN TROMSØ**

**NOK 990,-**

Tromsø, die größte Stadt in Nordnorwegen, ist von einer atemberaubenden Landschaft umgeben und die beste Art, dies zu erleben, ist von oben! Nach einem kurzen Bustransfer fahren wir mit der Seilbahn zum Gipfelplateau wo wir ca. zwei Stunden wandern, bevor wir mit der Seilbahn und Bus wieder nach hinunter und zurück fahren. Wir sind wieder an Bord 17:15.

**INFORMATION: Level 3, 3,5 Kilometer, Flach entlang Gipfelplateau, 2 Stunden Wanderung + Seilbahn**



**EN DAY 6 – 6X MOUNTAIN HIKE TO STOREFJELL IN HONNINGSVÅG**

**NOK 500,-**

Overlooking the town of Honningsvåg is the mountain of Storefjell. The hike starts with a gentle walk through the town before we begin walking up the hillside. Enjoy the beautiful view over Magerøysundet towards mainland Norway. It's off the beaten track and you will be able to inhale the calming surroundings. Weather and group permitting, we may venture further up the mountain flank and climb into rougher terrain.

**INFORMATION: Level 4, Steep – Highest point 250 meters, 3 kilometers, 2 hours**

**DE TAG 6 – 6X BERGWANDERUNG AM STOREFJELL IN HONNINGSVÅG**

**NOK 500,-**

Der Berg Storefjell dominiert das Städtchen Honningsvåg und die Wanderung beginnt mit einem Spaziergang durch den Ort. Anschließend beginnen wir die Flanke des Berges zu besteigen. Genießen Sie den tollen Blick über den Magerøysund in Richtung des norwegischen Festlandes. Es laufen abseits der normalen Pfade und Sie werden mit wunderbaren Eindrücken belohnt. Abhängig von Wetter und Gruppe können wir auch die Flanke des Berges weiter hochsteigen, allerdings in schwierigeres Gelände.

**INFORMATION: Level 4, Steil – Höchster Punkt 250 Meter, 3 Kilometer, 2 Stunden**





**EN DAY 7 - 7X NATURE WALK IN KIRKENES**

**NOK 795,-**

After going through the local neighborhood we will walk in the beautiful nature surrounding Kirkenes. The terrain is uneven and might be wet and slippery. In good Norwegian hiking tradition we will make a stop either in a shelter or in the wilderness and share hot drinks, refreshments and local stories.

**INFORMATION:** Level 3, Flat along the coast, or low hills 3.5 Kilometers, 2 hours

**DE TAG 7 - 7X NATURWANDERUNG IN KIRKENES**

**NOK 795,-**

Nach einem Spaziergang durch die örtliche Nachbarschaft laufen wir durch die schöne Natur, die Kirkenes umgibt. Das Gelände ist uneben und evtl feucht und rutschig. In guter norwegischer Wandertradition machen wir Rast im Freien oder unter einer "Gapahuk"-Hütte und genießen Heißgetranke, Erfrischung und örtliche Geschichten.

**INFORMATION:** Level 3, Flach an der Küste entlang oder Hügeln, 3,5 Kilometer, 2 Stunden



**EN DAY 9 - 9X MOUNTAIN HIKE IN VESTERÅLEN**

**NOK 990,-**

We start with a bus ride and a ferry through the beautiful landscape of Vesterålen before we hike up towards Kollen at mount Blåheia. At the top we are rewarded with a fantastic view of Sortland and its surroundings.

**INFORMATION:** Level 4, Steep, 5 kilometers, 2 hours hiking and 2 hours bus and ferry

**DE TAG 9 - 9X BERGWANDERUNG IN VESTERÅLEN**

**NOK 990,-**

Wir starten mit einer Busfahrt und einer Fähre durch die wunderschöne Landschaft der Vesterålen, bevor wir am Berg Blåheia in Richtung Kollen wandern. An der Spitze werden wir mit einem fantastischen Ausblick über Sortland und Umgebung belohnt.

**INFORMATION:** Level 4, Steil, 5 Km, 2 Stunden Wanderung und 2 Stunden Bus und Fähre



**EN DAY 10 - 10X CULTURAL WALK IN BRØNNØYSUND**

**NOK 600,-**

Through most of Norwegian history Brønnøysund has been a safe haven for ships passing by, and the island is full of cultural heritage sites. Some of those sites are dating back several thousand years. During this hike we will explore some of them, as well as enjoy the varied natural scenery. The pathway is quite flat, but participants are required to be able to make good speed.

**INFORMATION:** Level 3, Flat, 5 kilometers, 2 hours

**DE TAG 10 - 10X KULTURWANDERUNG IN BRØNNØYSUND**

**NOK 600,-**

Über die Jahrhunderte war Brønnøysund ein sicherer Hafen für Schiffe und die Insel ist reich an kulturellem Erbe. Einige Plätze waren schon vor mehreren tausend Jahren in Gebrauch. Während der Wanderung erkunden wir ein paar dieser Orte und können uns an der Naturszenerie erfreuen. Der Weg ist relativ flach, wir laufen jedoch zügig.

**INFORMATION:** Level 3, Flach, 5 Kilometer, 2 Stunden